Machine Translated by Google

NATURAL & HERBAL REMEDIES FOR HEADACHES

ELIZABETH WOTTON, N.D.

A-265

STOREY A Storey Country Wisdom Bulletin

Machine Translated by Google

Baş Ağ rısı İ çin Doğ al ve Bitkisel Çözümler

Elizabeth Wotton, Kuzey Amerika

Machine Translated by Google

İ ÇİNDEKİLER

giriiş

Baş ınız Neden Ağ rıyor Farklı

Baş Ağ rısı Türleri Baş Ağ rısını Ne Tetikler?

Baş Ağ rısı Nasıl Önlenir?

Baş Ağ rısını Geçirmek İ çin On İ ki Bitki

Hızlı Daha İ yi Hissetmek için Bitkileri Kullanmak

Kaynaklar

Machine Translated by Google

giriiş

Hiç kafanızın üzerinde yüzlerce küçük çekiç çarpıyormuş gibi hissettiniz mi? Sanki kafan bir mengeneyle acı bir şekilde sıkışıtırılıyormuş gibi mi? Ya da sanki birisi alnından beynine bir delik açıyormuş gibi mi? En ufak bir sesin beyninizde çınlayan ziller gibi yankılandığı bir başağrınız oldu mu hiç? Gözlerinizin ışığa karşı o kadar hassaslaştığını ve açmaya kıyamadığınızı?

Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı verdiyseniz, iyi bir şirkettesiniz. Sadece sinir bozucu olan hafif, donuk ağrılardan sizi yatağa gönderen zayıflatıcı ağrıya kadar değişebilen başağrıları, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki en yaygın sağlık şikayetidir. Aslında, başağrıları hemen hemen her birimizi zaman zaman etkilerken, tahminen 45 milyon kişi kronik başağrılarından muzdariptir ve genellikle günlük yaşamımızı etkileyecek kadar şiddetli ağrılar vardır.

Başağrıları başlı başına bir varlık olarak görülse de, genellikle vücudun başka bir yerindeki başka bir sorunun sonucudur. Kötü duruş, göz yorgunluğu, sinüs enfeksiyonu, hormonal değişiklikler, trombosit anormallikleri ve gıda hassasiyetleri başağrısına neden olabilecek durumlardan sadece birkaçıdır. Eczanelerin çoğu başağrısı ilaçları ile dolu. Ancak başağrısının altında yatan neden bulunup tedavi edilmedikçe, bu ilaçlar yalnızca geçici bir rahatlama sağlayacaktır.

Bu bülten, bunları yaşamanızın nedenlerini keşfetmenize yardımcı olacaktır. Başağrılarınızın mekanizmalarını anlamak, onları diyet değişiklikleri, yaşam tarzı değişiklikleri ve nazik bitkisel ilaçlarla etkili bir şekilde tedavi etmenize ve belki de başağrılarını sonsuza kadar hayatınızdan çıkarmanıza yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

Baş ınız Neden Ağ rıyor?

Baş ağ rısı ağ rısı, baş ınız ve boynunuz boyunca uzanan bir sinir ağ ından kaynaklanır. Bu ağ rıya duyarlı sinirlerin uçları, kas gerginliğ i, kan akış ındaki değ iş iklikler ve diğ er sinirler veya hücreler tarafından salınan kimyasal haberciler tarafından ajite edilebilen reseptörler (nosiseptörler olarak adlandırılır) içerir.

Bir nosiseptör ajite edildiğ inde, sinir yoluyla bir mesaj gönderir. Beyninize giden lifler, vücudunuzun hangi bölümünün yardıma ihtiyacı olduğ unu iş aret eder. Beyin, nosiseptörlerin yerini belirleyerek ağ rının yerini belirler. Nosiseptör tarafından salınan beyin kimyasalları, bağ ış ıklık sistemini lokalize bir enflamasyon oluş turmak iç in uyarır. Bu eylem, artan sayıda beyaz kan hücresi, oksijen ve besin getiren bölgeye dolaş ımı artırır.

Ağ rı hissi bazen küç ük bir alanda izole edilir, ancak aynı zamanda kan damarı, kas veya sinir yolu boyunca yayılarak yaygın bir rahatsızlık yaratabilir. Kafanın derinliklerinde, küç ük bir noktada veya geniş bir bölgede hissedilebilir. Genel olarak, ağ rı ne kadar güç lü olursa, vücudun tepkisi o kadar dramatik olur, iltihaplanma o kadar büyük olur ve ağ rı alanı o kadar geniş olur.

Bazen hiç baş ağ rısı olmaz - migrenle ortaya ç ıkabilen bir fenomen. Baş ağ rısı yerine görme bozuklukları, mide bulantısı, konfüzyon veya baş dönmesi gibi migrenin diğ er özellikleri mevcut olabilir. Bazı insanlar belirli bir paterni takip eden baş ağ rılarına sahipken, diğ erleri asla aynı tür baş ağ rısını iki kez yaş amazlar. Bir dahaki sefere baş ağ rınız olduğ unda, bir model tanımlayıp tanımlayamayacağ ınızı görmek iç in nerede baş ladığ ını ve nasıl geliş tiğ ini gözlemleyin.

Bir Doktor Çağ ırmalı mıyım?

Çoğ u baş ağ rısı evde güvenle tedavi edilebilir. Bununla birlikte, tekrarlayan veya kronik baş ağ rıları, tedavi edilmesi gereken baş ka bir tıbbi duruma iş aret edebilir. Nadir durumlarda, baş ağ rısı acil tıbbi müdahale gerektiren ciddi bir durumun habercisi olabilir. baş ağ rısı

Machine Translated by Google

acil tıbbi yardım çağrısı şunları içerir:

- Aniden ortaya çıkan ve çok şiddetli olan bir baş ağrısı
- Nöbetler (konvülsiyonlar), baş dönmesi veya denge sorunlarının eşlik ettiği bir baş ağrısı
- Kişilik değişiklikleri, kafa karışıklığı veya bilinç kaybının eşlik ettiği bir baş ağrısı
- Mermi kusmasının eşlik ettiği bir baş ağrısı
- Düşme veya araba kazası gibi boyun veya kafa travmasıyla ilişkili bir baş ağrısı
- Göz veya kulak ağrısının eşlik ettiği bir baş ağrısı
- Ateş ve boyun tutulması ile ilişkili bir baş ağrısı
- Normal günlük yaşama katılmanızı engelleyen bir baş ağrısı
- Nadiren veya hiç baş ağrısı çekmeyen bir kişide kalıcı bir baş ağrısı
- Çocuklarda tekrarlayan baş ağrıları

Machine Translated by Google

Farklı Baş Ağ rısı Türleri

Baş ağ rısına neden olan kesin mekanizmalar iyi anlaş ılmamış tır.

Tarihsel olarak, baş ağ rıları genellikle iki temel kategoride gruplandırılmış tır: baş taki kan damarlarının dönüş ümlü olarak kasılması (vazospazm) ve geniş lemesinin (vazodilatasyon) neden olduğ u vasküler baş ağ rıları ve uzun süreli kas kasılması veya kasın neden olduğ u kas kasılması baş ağ rıları. spazm. Beyin tümörü veya yüz sinirlerini besleyen atardamarların iltihaplanması gibi bazı nadir durumlar da baş ağ rısına neden olabilir.

Baş ağ rısı araş tırmalarındaki daha yeni geliş meler, bu kategorilerin basit olduğ unu ve baş ağ rılarını açıklamanın tamamen doğ ru bir yolu olmadığ ını göstermektedir. Baş ağ rılarının bazen üst üste binen ve dolaş ımı, kas tonusunu, trombosit aktivitesini, beyin kimyasallarının salınımını ve iltihaplanmayı etkileyen çeş itli faktörlerden kaynaklanması daha olasıdır.

Bu nedenle bugün doktorlar baş ağ rılarınızı karış ık, yani vasküler ve kas kasılması baş ağ rılarının bir kombinasyonu oldukları anlamına gelir veya traksiyon veya enflamatuar, yani hastalıklar veya yapısal anormallikler ile iliş kili oldukları anlamına gelir.

Kas Kasılması Baş Ağ rıları

Tüm baş ağ rılarının yaklaş ık yüzde 90'ından kas gerginliğ i sorumludur. Bu tip baş ağ rılarında ağ rı iki mekanizmadan kaynaklanır: sinir ağ rısı ve sinir tahriş i. Sinir ağ rısı, çevredeki sinirleri daraltan ve nosiseptörleri aktive eden uzun süreli kas kasılmasının sonucudur. Nosiseptörler sırayla beyni ağ rıya karş ı uyarır ve iltihaplanma ile sonuçlanan kimyasal aktivitelerin zincirleme reaksiyonu olan bir inflamatuar kaskadı baş latır.

Buna karş ılık sinir tahriş i, sınırlı dolaş ımın sonucudur. dokulara kan ve oksijen taş ınmasını engelleyen ve metabolik atık ürünlerin bu alanlardan uzağ a taş ınmasını engelleyen bir maddedir. Bu, ağ rı üreten kimyasalların birikmesine neden olur.

Kas kasılması baş ağ rılarına katkıda bulunan durumlar ş unlardır:

Machine Translated by Google

stresli durumlara aşırı tepki, uzun süreli oturma, zayıf duruş, omurganın yanlış hizalanması, baş veya boyun travması, anksiyete, uykusuzluk, dehidrasyon, depresyon ve yorucu veya tekrarlayan fiziksel efor.

Baş ağrısı omuzlarda, boyunda veya başın arkasında başlar ve başın etrafına gerilmiş bir bant gibi hissedilebilen donuk, sürekli bir ağrı ile dışa doğru yayılır. Bu baş ağrıları genellikle geçicidir ve bir ila birkaç saat sürer. Bu tip kronik baş ağrıları sürekli kas kasılmasından kaynaklanır ve haftalar ile aylar arasında sürebilir. Bazen, kas kasılması baş ağrılarına mide bulantısı, kusma ve bulanık görme eşlik edebilir.

Kimlik Anahtarı

Kas kasılması baş ağrıları kademeli olarak ortaya çıkma ve yavaş çözülme eğilimindeyken, vasküler baş ağrılarının tipik olarak iyi tanımlanmış bir başlangıcı ve sonu vardır.

Vasküler Baş Ağrıları

Vasküler baş ağrılarının, başındaki kan damarlarının kasılıp sonra genişleyerek çevredeki sinirleri tahriş eden kan akışında ani bir artışa neden olduğunda meydana geldiğine inanılmaktadır. Sonuç, vuran, zonklayan bir baş ağrısıdır. Bu teori yıllardır tartışılan bir konu olmasına rağmen, bu tür baş ağrılarından mustarip insanların kan akışındaki ani, dramatik değişikliklere karşı onları daha duyarlı hale getiren bir vasküler istikrarsızlığa sahip olduklarına şüphe yoktur. Vasküler baş ağrıları olan kişiler ayrıca ışık ve ses gibi uyaranlara abartılı tepki verme eğilimindedir ve bu da vasküler baş ağrılarının gelişimine katkıda bulunabilir.

Migren

Migren, mide bulantısı, kusma, baş dönmesi, bulanık görme, baş dönmesi ve ışığa ve sese karşı artan hassasiyet ile karakterize edilen bir vasküler baş ağrısı türüdür. Ağrı genellikle şiddetlidir ve başın bir tarafında izoledir ve saatler ila günler sürebilir. Migreni olanlar genellikle karanlık, sessiz bir odada yatmak zorunda kalırlar.

Machine Translated by Google

ağ rı azalır. Elleri ve ayakları çok soğ uyabilir ve hatta kan damarı spazmları nedeniyle mavi görünebilir.

Migren en sık 10 ila 30 yaş ları arasında ortaya çıkmaya baş lar ve 50 yaş ından sonra veya kadınlarda menopozdan sonra aniden durur. Erkeklerin yaklaş ık yüzde 15 ila 20'sini ve kadınların yüzde 25 ila 30'unu etkilerler.

Bir migrenin nasıl geliş tiğ i hala çoğ unlukla spekülasyondur. Teorik olarak migrenlere, iltihaplanma ve ağ rıyı destekleyen nörotransmitterlerin ve diğ er kimyasalların salınması neden olur. Gıda alerjileri, kimyasal duyarlılıklar, hipoglisemi, zayıf uyku (çok fazla veya çok az), alkol tüketimi, stres, hava değ iş iklikleri, güneş e aş ırı maruz kalma ve östrojen gibi kan damarı daralmasını veya geniş lemesini etkileyen vazoaktif maddeler tarafından baş latılabilirler. . Kadınlarda migren genellikle hormonal değ iş ikliklerle iliş kilendirilir ve adet döngüsü sırasında belirli bir noktada düzenli olarak ortaya çıkabilir.

Nörotransmitter serotonin, migrenlerde önemli bir faktördür; Ne zaman serbest bırakıldığ ında, serotonin trombositlerin kümelenmesine, iltihaplanmaya, vasküler daralmaya, dolaş ımın azalmasına, geri tepme geniş lemesine ve aynı zamanda bir enflamatuar yanıtı baş latan ve güçlendiren bir kimyasal olan P maddesinin salınmasına yol açan bir dizi olaya neden olur.

Bazı insanlar aura adı verilen prodromal semptomlar yaş arlar, 10 ila Migren baş lamadan 30 dakika önce. Tipik bir aura, bulanık görme, karış ık veya düzensiz düş ünme, vücudun bir tarafında uyuş ma veya karıncalanma ve bitkinliğ i içerir. Diğ er insanlar migrenden 1 veya 2 gün önce kiş ilik değ iş iklikleri, sıvı tutulması, iş tah değ iş iklikleri, yemek istekleri veya olağ anüstü iyilik duyguları yaş arlar.

Sık sık migreniniz varsa, sahip olabileceğ iniz herhangi bir prodromal semptomu belirlemek için her türlü çabayı gösterin. Birkaç ay boyunca günlük alış kanlıklarınızı, duygularınızı ve fiziksel sağ lığ ınızı takip etmek, yakın bir migrene iş aret eden bir semptom modelini belirlemenize yardımcı olabilir. Prodromal semptomlarınızı tanımak, tam geliş miş bir saldırıdan kaçınmak için harekete geçmenizi sağ lar.

Zehirli Baş Ağ rıları

Toksik baş ağ rıları, baş ka bir vasküler baş ağ rısı türüdür ve vücuttaki kan damarlarının geniş lemesi ile iliş kilidir. Kesin

Machine Translated by Google

kızamık, kabakulak, bademcik iltihabı ve zatürre gibi enfeksiyonlar ateş e ve iltihaba neden olur ve toksik bir baş ağ rısına yol açabilir. Bazı insanlar nitritler, monosodyum glutamat, alkol, kurş un, böcek ilaçları, kimyasal çözücüler, sprey yapış tırıcılar, kauçuk çimento ve mürekkepler gibi belirli kimyasallara maruz kaldıktan sonra toksik baş ağ rıları geliş tirir. Zehirli baş ağ rıları, migreninkine benzer yoğ un ağ rıya neden olur.

Küme Baş Ağ rıları

Baş ağ rılarının en acı vericisi olarak kabul edilen küme baş ağ rıları migrenden çok daha nadirdir. Adından da anlaş ılacağ ı gibi, birkaç günden birkaç aya kadar sürebilen - bir saat kadar meydana gelen, azalan, sonra bir saat daha geri dönen - kümeler halinde meydana gelirler. Bazen bu döngü günde birkaç kez tekrar eder. Ağ rı keskin, sıkıcı, ş iddetli ve baş ın bir tarafında, tipik olarak bir gözün arkasında veya çevresindedir. Ağ rı o kadar ş iddetli olabilir ki, huzursuzluğ a ve ajitasyona neden olarak kurbanı rahatlama bulmak iç in adım atmaya iter.

Migrenden farklı olarak, küme baş ağ rıları erkeklerde daha yaygındır. Genellikle bir kiş inin 20'li yaş larının sonlarında veya 30'lu yaş larında ortaya çıkmaya baş larlar ve 60'ların ortalarından sonra daha az görülürler. Araş tırmalar, tipik kurbanın, 30 ila 50 yaş ları arasında, çalış kan ve hırslı, kaba yüzlü ve ela gözlü bir A Tipi erkek olduğ unu göstermiş tir.

Küme baş ağ rılarına genetik bir yatkınlık olabilir ve alkol ve nikotin kullanımı bunların geliş me olasılığ ını artırabilir.

Hipertansif Baş Ağ rıları

Hipertansif baş ağ rıları, kan basıncındaki tehlikeli artış larla baş lar ve acil tıbbi müdahale gerektirir. Hipertansif bir baş ağ rısının semptomları, eforla, nefesini tutarak veya eğ ilerek kötüleş en ş iddetli zonklayıcı ağ rıdır.

Dikkat: Hipertansiyonunuz varsa, kan basıncındaki artış ı size bildirmek iç in baş ağ rısı semptomlarına güvenmemelisiniz. Çok yüksek tansiyon herhangi bir semptom göstermeden ortaya çıkabilir.

Machine Translated by Google

Karışık Tip Baş Ağrıları

Karışık baş ağrıları, hem kas kasılması hem de vasküler baş ağrıları özelliklerine sahiptir. Genellikle kroniktirler ve şiddet ve sıklık açısından büyük farklılıklar gösterirler. Karışık tip baş ağrıları olan kişiler genellikle ağrı kontrolü için analjezik ilaçlara güvenirler. Ancak bu taktik geri tepebilir; ilacın neden olduğu vasküler ve kimyasal değişikliklerden, özellikle kafein içerenlerden kaynaklanabilen ilaç rebound baş ağrıları, ilacın etkisi geçtiğinde ortaya çıkabilir.

Traksiyon veya Enflamatuar Baş Ağrıları

Başın yapılarındaki (dişler, sinüsler, atardamarlar, sinirler) hastalıklar veya anormallikler, bu bölgelerde ağrılı gerilmeyi (çekme) veya sıkışmayı uyarabilir ve bu da iltihaplı bir kaskadı tetikleyebilir.
Ağrı değişkendir, ancak genellikle ağrının kaynağını düzeltmek için adımlar atılana kadar giderek daha şiddetli hale gelir.

Machine Translated by Google

Baş Ağ rısını Ne Tetikler?

Baş ağ rısını etkileyen veya tetikleyen faktörlere tetikleyiciler denir. Tetikleyiciler kendi baş larına bir baş ağ rısına neden olmamakla birlikte, baş ağ rılarının sıklığ ını veya ş iddetini artırabilirler. Tetikleyicilerinizi belirlemek, baş ağ rılarını önlemenin ilk adımıdır.

Stres

Stres her ş ekilde gelir - zihinsel, duygusal ve fiziksel. Sebebi ne olursa olsun stres, nörotransmiterler yoluyla tüm vücuda gönderilen kimyasal bir mesaja çevrilir. Bu stres kimyasalları bize hem yardımcı olabilir hem de zarar verebilir.

Vücut tehlikeyle karş ı karş ıya olduğ unu düş ündüğ ünde böbreküstü bezleri salınır. alarm veren katekolaminler adı verilen nörotransmiterler - klasik savaş ya da kaç tepkisi. Kol ve bacaklara kan akış ı engellenirken, yaş amı sürdüren iç organlara dolaş ım önceliklidir. Sindirim yavaş lar, nefes alma ve kalp atış hızı artar ve depolanan enerji açığ a çıkar. Bu savaş ya da kaç tepkisi refleksleri hızlandırır, düş ünceyi keskinleş tirir ve farkındalığ ı artırır. Vücudunuzun kaynakları seferber edilir.

Bununla birlikte, vücudunuz onlara kronik olarak maruz kaldığ ında katekolaminler sağ lıksız hale gelir. Sürekli bir savaş ya da kaç modunda yaş amak - sanki günün her anı yaş amı tehdit eden bir olaymış gibi - vücudun kaynaklarını tüketir ve baş ağ rısına neden olan faktörlerin artmasına katkıda bulunur. Örneğ in, katekolaminler vücudun migrene neden olduğ u düş ünülen aynı nörotransmitter olan serotonin salmasına neden olur.
Ayrıca vazokonstriksiyona, kan akış ının azalmasına, rebound vazodilatasyona ve P maddesinin salınmasına yol açan inflamatuar yanıtı tetiklerler. Bu da ağ rıya yol açar.

yaralanmalar

Machine Translated by Google

Özellikle baş veya boyun yaralanmaları kronik baş ağrılarına neden olabilir. Genellikle bu baş ağrıları kas kasılma tipindedir ve kas spazmının çözülmesiyle hafifler. Bununla birlikte, travma sonrası migren sendromu, beyin sarsıntısı veya kafa travmasını takip edebilir ve aylarca, yıllarca sürebilir. Kafa yaralanmalarının da duyarlı bireylerde küme baş ağrılarını hızlandırdığı bilinmektedir.

Kas gerginliği

Stres aynı zamanda insanların baş ve boyunda sürekli kas kasılmalarına neden olan duruşları - göğsün üst kısmına nefes alma, çeneyi sıkma ve başı öne doğru tutma - benimsemesine neden olabilir. Bu kasılmalar daha sonra baş ağrısına yol açar. Baş ağrısına neden olabilecek diğer yaygın kas gerginlikleri şunları içerir:

- Okumak için göz kaslarını kısmak ve ezmek. Zamanla bu, gözlerinizin arkasında ve boynunuzda ağrıya neden olur. Uygun aydınlatma, rahat okuma pozisyonu ve gerektiğinde düzeltici lensler bu baş ağrılarını ortadan kaldıracaktır.
- Spinal yanlış hizalama. Özellikle boynunuzdaki bir omurga kayması, bir sinire veya kan damarına çarpabilir ve iltihaba ve ağrıya neden olabilir. Vücudunuz dengesizliği telafi etmeye çalışırken, bir yanlış hizalama da kronik kas gerginliği yaratabilir.
- Hareketsiz bir yaşam tarzı veya masa başı bir iş. Her ikisi de genellikle gergin kaslara ve baş ağrılarına yol açan zayıf duruşla el ele gider.
- Düztabanlık veya diz veya kalça problemleri. Bunları telafi etmeye çalışırken hepsi kas gerginliğine neden olabilir.
- Alışkanlık olarak ağır bir evrak çantası taşımak, çantanızı bir omzunuza takmak veya arka cebinize kalın bir cüzdan yerleştirmek. Hepsi dengesizlik yaratan ve kronik kas gerginliğine neden olan sağlıksız duruşlara neden olur.

Zayıf sindirim

Machine Translated by Google

Yetersiz sindirim, stres, yetersiz miktarda sindirim enzimi ve yüksek yağ lı, yüksek oranda rafine edilmiş bir diyet dahil olmak üzere birçok faktörden kaynaklanabilir. Kronik olarak stresli bir vücut, yalnızca minimum düzeyde sindirim iş levi sağ lar. Bağ ırsak astarını korumak için yeterli mukus üretemez ve yiyecekleri düzgün bir ş ekilde sindirmek için nadiren yeterli sindirim enzimi salgılar. Sindirim sistemi daha sonra bağ ırsak astarını tahriş eden normalden daha büyük gıda parçacıklarıyla mücadele etmelidir.

Sonunda, bu tahriş vücutta hasara yol açar. Bağ ırsak astarı iltihaplanır ve besinlerin bağ ırsaklardan kan dolaş ımına geçiş ini kontrol eden hücreler sızarak, alış ılmadık derecede büyük gıda parçacıklarının bağ ırsak bariyerini geçerek kan dolaş ımına geçmesine izin verir. Ne yazık ki, bağ ış ıklık sistemi bu parçacıkları besin olarak tanımak yerine, onları yabancı istilacılar olarak tanımlıyor ve onlara saldırarak yaygın iltihaplanma yaratıyor. Sızdıran bağ ırsak sendromu olarak bilinen bu fenomen, vücutta alerjiler, artrit, migren ve kronik baş ağ rıları dahil olmak üzere ç eş itli koş ullara katkıda bulunabilir.

Yiyecek alerjisi

Gıda alerjileri ve hassasiyetleri de baş ağ rısına neden olabilir. Sızdıran bağ ırsak sendromu gibi, alerjiler de enflamasyonu ve vazokonstriksiyonu hızlandırır ve katekolaminler, histamin ve serotonin salınımına neden olur. Çikolata ve kırmızı ş arap gibi bazı yiyecekler, kan damarlarının daralmasını ve geniş lemesini doğ rudan etkileyen vazoaktif kimyasallar içerdiklerinden hassasiyet reaksiyonlarına neden olurlar. Baş ağ rısına ek olarak, duyarlılık belirtileri arasında yüz kızarması, kalp atış hızında artış , mide bulantısı, ishal, kusma, kramp, ruh hali değ iş iklikleri, yorgunluk ve kızarıklık yer alabilir.

Migreni Tetikleyebilen Yiyecekler

- Alkol (özellikle kırmızı ş arap)
- Peynir (özellikle eski peynirler)
- Çikolata

Machine Translated by Google

- Kahve
- Mısır
- İ nek sütü
- tütsülenmiş etler
- Yumurtalar
- Balık
- üzüm
- Soğ anlar
- portakallar
- Yer fıstığ ı
- Domuz eti
- Çavdar ürünleri
- Soya
- Domates
- Buğ day

Öğ ün Atlamak ve Diyet Yapmak

Hipoglisemi olarak bilinen düş ük kan ş ekeri, genellikle baş ağ rılarının arkasındaki suçludur. Öğ ün atlamak, ç ok uzun süre yemek yememek, düş ük kalorili diyetlere bağ lı kalmak ve hatta hafta sonları uyumak kan ş ekerinin düş mesine neden olabilir, bu da kan damarlarının geniş lemesine ve baş ağ rısına neden olabilir.

Hormonal Değ iş iklikler

Kadınlarda hormonal döngüler ve baş ağ rıları arasında güç lü bir iliş ki vardır. Kadınlarda migren genellikle ergenlik döneminde baş ladığ ından ve menopozdan sonra azaldığ ından, yükselen ve düş en östrojen seviyelerinin tetikleyici faktör olduğ u düş ünülmektedir.

Hava değ iş iklikleri

Machine Translated by Google

Kronik baş ağ rısı çekenler, ş iddetli rüzgarların (örneğ in, Santa Ana rüzgarları) veya bir fırtınadan önceki düş ük barometrik basıncın baş ağ rısını baş latabileceğ ini iddia ederler. Resmi çalış malar bu iddiaları doğ rulamada karış ık baş arılara sahip olsa da, araş tırmacılar artan baş ağ rıları ile mevsimler arasında bir iliş ki bulmuş lardır; ilkbahar ve sonbahar en yüksek baş ağ rısı sıklığ ına sahiptir.

Baş ağ rısı günlüğ ü tutun

Baş ağ rısı tipik olarak belirtilerine ve semptomlarına göre teş his edilir ve tedavi edilir. Baş ağ rılarınızın kaydını tutmak, ne tür baş ağ rılarınız olduğ unu anlamanıza yardımcı olacaktır. Ardından, değ iş tirebileceğ iniz veya kaç ınabileceğ iniz herhangi bir model veya tetikleyici arayabilirsiniz. İ ş te baş ağ rısı günlüğ ünüze kaydetmeniz gereken bazı ş eyler:

- baş ağ rısı tarihi
- Uyarı belirtileri (görsel bozukluklar, yanıp sönen ış ıklar vb.)
- Ne zaman baş ladı?
- Ne kadar sürdü?
- Yoğ unluk (hafif, orta, ş iddetli)
- Diğ er belirtiler (mide bulantısı, kusma, ış ığ a veya sese duyarlılık vb.)
- Tetikleyiciler (duygular, diyet, hastalık, ilaç lar vb.)
- Baş ağ rısı iç in alınan ilaç lar?
- Rahatlama (1'den 10'a kadar bir ölç ek kullanın, 1 rahatlama yok ve 10 tam rahatlama)
- Baş ağ rısı iç in alınan diğ er önlemler (uyku, uzanma, soğ uk kompres vb.)
- Rö yef (1 ila 10, yukarıdaki gibi)
- Diğ er yorumlar

Machine Translated by Google

Baş Ağ rısı Nasıl Önlenir?

Baş ağ rısı sıkıntı belirtisidir. Vücudunuzun size gönderdiğ i mesajları dinlemeyi öğ renin ve onlara göre hareket etmeye istekli olun. Tetikleyicileri belirlemek ve ortadan kaldırmak, önlemede ilk adımdır. Bu yaklaş ım, biraz deney ve dedektiflik gerektirir, ancak bunun sonucunda baş ağ rılarında azalma, çabalarınızı değ erli kılacaktır.

En nazik, en az invaziv terapi ile baş layın - örneğ in, diyetinize daha fazla esansiyel yağ asitleri dahil olmak üzere daha fazla su içmek, daha fazla ış ıkla okumak veya lavanta dolu bir rüya yastığ ıyla uyumak.
Bunun, vücudunuzun kendi baş ına dengeyi yeniden kurmak için ihtiyaç duyduğ u nazik bir dürtme olduğ unu fark edebilirsiniz.

Aş ağ ıda, baş ağ rılarını önleyecek yaş am tarzı ve beslenme değ iş iklikleri için ipuçları ve tavsiyeler yer almaktadır. Bazı fikirlerin, baş ağ rısı tetikleyicilerini ortadan kaldırmak veya "düzeltmek" yerine sağ lıklı bir yaş am tarzı benimsemeye odaklandığ ını görebilirsiniz. Sağ lık hizmetlerine doğ al yaklaş ım budur. Sağ lıklı bir yaş am tarzı, bir esenlik duygusu yaratır. Bu, sağ lığ ın temel taş ıdır.

Fren yapmayı öğ renin

Hayır demeyi öğ renmek, iş levsel olmayan stres ile sağ lıklı bir esenlik duygusu arasındaki farkı yaratabilir. Vücudunuzun verdiğ i ipuçlarını dinleyin ve canınız sıkıldığ ında frene basmaya istekli olun. Hayatınıza özenle katılmak, dağ ınıklığ ı ortadan kaldırmanıza ve gerekli olanı korumanıza yardımcı olacaktır. Sizi boş hissettiren zihin uyuş turan faaliyetlerden veya uğ raş lardan vazgeçin. Her gün kendinizi besleyen bir ş eyler yapmak için zaman ayırın. Derin nefes almayı unutma.

İ yi Duruş Uygula

Vücudunuz, size güç ve denge temeli sağ larken zarafet ve kolaylıkla hareket etmek üzere tasarlanmış tır. Sağ lıklı bir duruş ş unlardan oluş ur:

Machine Translated by Google

yumuş ak kıvrımları iyi tonlanmış kaslarla desteklenen omurga. Klasik askeri duruş gibi katı bir dik duruş , mutlaka sağ lıklı değ ildir çünkü bunu sürdürmek için çok fazla kas gerginliğ i gerekir. İ yi duruş , aynı anda hem uzun hem de rahat bir ş ekilde ayakta durmak için yeterli enerjiye ve uygun yapısal hizalamaya sahip olmaktan gelir. Baş ınız düz, omuzlarınız düş ük ve biraz geride olmalıdır. Pelvisiniz hafifç e içeri çekilmeli ve dizleriniz hafifç e bükülmelidir.

Bedeniniz, dünyayı alıp deneyimlemenizin yanı sıra kendinizi içinde ifade etmenizi sağ layan araç tır. Fiziksel sınırlamalarınıza saygı duymak ve dengesizlikleri veya zorlanmaları tanımak sizi daha iyi duruş ve vücut mekaniğ ine yönlendirecektir.

Filtrelenmiş Su İ çmek

İ yi sulu kalmak, vücudunuzun en iyi ş ekilde çalış ması için ihtiyaç duyduğ u sıvılara sahip olmasını sağ lar. Her gün en az 8 ons su için ve içtiğ iniz suyun temiz ve filtrelenmiş olduğ undan emin olun. Musluk suyu, bağ ış ıklık sisteminize yük oluş turan ve genel iltihaplanmaya katkıda bulunan kimyasallar, metaller, organizmalar ve toksinler içerebilir ve bu da baş ağ rılarının geliş mesine katkıda bulunabilir.

Kan Damarlarınızı Zaplayan Gıdalardan ve Kimyasallardan Uzak Durun

Vazoaktif kimyasallardan, gıda alerjenlerinden ve diğ er bilinen diyet tetikleyicilerinden kaçınmak, baş ağ rısını önlemenin anahtarıdır. Bazı gıdalar doğ al olarak proinflamatuardır, yani hassas bireylerde bir inflamatuar kaskadı tetiklerler. Süt ürünleri, kırmızı et, tavuk, rafine ve iş lenmiş gıdalar, alkol, ş eker, koruyucular, katkı maddeleri ve yapay renklendiriciler, tipik Amerikan diyetindeki en yaygın proinflamatuar maddelerdir. Diyetinizdeki bu gıdaların miktarını azaltarak ve böylece genel olarak iltihaplanmayı azaltarak, bağ ış ıklık sisteminizin alerjenlere eskisi kadar güçlü yanıt verme olasılığ ının düş ük olacağ ını görebilirsiniz.

Migreni Tetikleyebilen Katkı Maddeleri

Machine Translated by Google

Gıda katkı maddeleri, bunlara duyarlı olanlarda migreni tetikleyebilir. Tepkime gösterme olasılığınız en yüksek olan katkı maddeleri şunlardır: Benzoik asit

- Monosodyum glutamat
- sülfitler
- tartrazin

Öğün Atlama

Düzenli olarak planlanmış öğünler yiyin ve gün içinde uzun süreli oruç tutmaktan kaçının. Düzenli öğünler kan şekerinizi sabit tutar ve bu da baş ağrısı riskinizi azaltır.

Gıda Alerjileri Testi

Diyetin baş ağrılarınızda rol oynadığından şüpheleniyorsanız, sağlık uzmanınızdan size alerji testi yapmasını isteyin. Baş ağrısına neden olan gıda alerjilerinin çoğu, "ani duyarlılık" reaksiyonlarıdır; bu, rahatsız edici gıdayı yedikten sonra dakikalar ila saatler içinde baş ağrısı geliştireceğiniz anlamına gelir. RAST (Radioallergosorbent testi) adı verilen basit bir “cilt kazıma” testi, baş ağrısını tetikleyen gıdaların ortaya çıkarılmasında yardımcı olabilir.

Eliminasyon Diyetleri

Gıda hassasiyetlerini belirlemenin basit ve doğru bir yöntemi, bir eliminasyon denemesi yapmaktır. 10 ila 14 günlük bir süre boyunca şüpheli gıdaların tüm kaynaklarını diyetinizden tamamen çıkarın. Bu süre zarfında, baş ağrılarınızın sıklığında veya şiddetinde herhangi bir değişiklik olup olmadığını gözlemleyin. 11. (veya 15.) günde, her öğünde yemeği tekrar verin. 3 gün tekrar yemeyin. Bu 3 gün boyunca herhangi bir reaksiyon belirtisi olup olmadığına dikkat edin (örn. baş ağrısı, kızarma veya sindirim, ruh hali veya enerji değişiklikleri).

Birçok besine alerjiniz olduğunu düşünüyorsanız, aşağıdakileri deneyin: hipoalerjenik diyet. Tüm şüpheli gıdaları ve çoğunu ortadan kaldırın.

Machine Translated by Google

tüm renklendiriciler, koruyucular ve katkı maddeleri dahil olmak üzere yaygın alerjenler. Yine, baş ağ rısı düzeninize ne olduğ unu gözlemleyin. Ş üpheli gıdaları, aralarında 3 günlük bir bekleme süresi olacak ş ekilde birer birer diyetinize eklemeyi deneyin. Bir duyarlılık reaksiyonu yaş arsanız, hemen 1.000 mg tamponlu C vitamini almak semptomları en aza indirmeye yardımcı olabilir.

Dikkat: Ş iddetli reaksiyon riski altında olabileceğ iniz iç in, anafilaksi veya diğ er aş ırı alerjik tepkiler geç miş iniz varsa bu testi yapmayın.

Diyetinizi Baş Ağ rısıyla Savaş an Besinlerle Tamamlayın

Diyet baş ağ rısı tetikleyicilerinden kaç ınmanın yanı sıra, diyetinize baş ağ rısı baş langıcını durduran veya iltihaplanmayı en aza indiren gıdaları ve besinleri eklemek, baş ağ rısı tedavisinde size bir bacak verebilir.

Esansiyel Yağ Asitleri (EFA'lar)

Nasıl ç alış ırlar: EFA'lar, tipik Amerikan diyetinde eksik olma eğ iliminde olan anti-inflamatuar yağ lardır. Bu yağ lar iltihabı azaltmaya ve trombosit agregasyonunu azaltmaya yardımcı olur. Hormonla iliş kili baş ağ rıları, diyete EFA'ların eklenmesiyle önemli ölç üde iyileş tirilebilir.

Doğ al kaynaklar: EFA'lar soğ uk su balıklarında (ör n. somon, pisi balığ ı, sardalya), ceviz, badem, keten tohumu, ayç iç eğ i ç ekirdeğ i, kabak ç ekirdeğ i ve susamda bulunur. Çuha ç iç eğ i yağ ı, siyah frenk üzümü yağ ı ve hodan yağ ı da mükemmel kaynaklardır.

Ek dozaj: Günde iki ila üç kez ç uha ç iç eğ i, siyah frenk üzümü veya hodan yağ ından elde edilen 1.000 mg EFA alın. Bu kırılgan yağ ları ış ıktan ve ısıdan uzak tuttuğ unuzdan emin olun.

C vitamini

Nasıl ç alış ır: C vitamini, vazoaktif histaminleri serbest bırakan ve enflamatuar kaskadı baş latan hücreleri stabilize eder. Özellikle gıda alerjileri veya kimyasal maddelerle tetiklenen baş ağ rıları iç in faydalıdır.

Machine Translated by Google

hassasiyetler ve vasküler instabilite.

Doğal kaynaklar: Portakal suyu, biber, karpuz, papaya, çilek, brokoli ve domates iyi C vitamini kaynaklarıdır.

Ek dozaj: Yemeklerden önce günde üç kez 250 ila 1.000 mg alın. C vitamininin etkinliğini artırmak için kuş burnu gibi biyoflavonoidler içeren müstahzarlar kullanın.

B vitaminleri

Nasıl çalışırlar: B vitaminleri stres zamanlarında tükenebilir; özellikle vitamin migren hastalarında sıklıkla eksiktir. B6 Vitamini B6 , alerjiye bağlı baş ağrılarında bir fayda olan histamini devre dışı bırakmaya ve parçalamaya yardımcı olur. Aynı zamanda östrojen metabolizmasında önemli bir kofaktördür ve hormonal etki ile baş ağrılarının tedavisinde faydalıdır.

Doğal kaynaklar: En iyi B6 vitamini kaynakları balık, tavuk, domuz eti, yumurta, tam tahıllı tahıllar ve baklagillerdir.

Takviye dozu: Günde bir veya iki kez 50 mg B6 vitamini içeren bir B kompleksi takviyesi alın .

E vitamini

Nasıl çalışır: E vitamini, trombositlerin bir araya toplanmasını önler ve proinflamatuar kimyasalların salınmasını engeller. E vitamini ayrıca östrojen metabolizmasında yer alır.

Doğal kaynaklar: Fındık, tohumlar, yer elması ve koyu yapraklı yeşillikler (örneğin ıspanak ve lahana) yüksek miktarda E vitamini içerir.

Takviye dozu: Günde 200 ila 400 IU d-alfa-tokoferol alın .
Vücut tarafından iyi emilmeyen sentetik bir E vitamini formu olan dl-alfa-tokoferolden kaçının .

Magnezyum

Nasıl çalışır: Magnezyum, kas gerginliğini gidermeye ve özellikle migreni hafifletmede önemli olan normal damar tonusunu geri kazanmaya yardımcı olan bir kas gevşeticidir. Ayrıca B6 ve E vitaminleri gibi magnezyum da östrojen metabolizmasında bir kofaktördür ve hormona bağlı baş ağrılarının tedavisine dahil edilmelidir.

Machine Translated by Google

Doğal kaynaklar: Magnezyum içeriği yüksek besinler arasında semizotu, badem, yeşil fasulye, haş haş tohumu, yulaf, lahana, ıspanak ve çörek otu pekmezi bulunur.

Takviye dozu: Günde iki veya üç kez 200 mg alın. Yetersiz emildiğinde, magnezyum ishale neden olabilir. Bu meydana gelirse, magnezyum miktarını azaltın veya başka bir müstahzara geçin.

5-HTP (5-hidroksitriptofan)

Nasıl çalışır: 5-HTP, serotonin aktivitesini normalleştirmeye ve hem kas kasılması hem de vasküler baş ağrılarının sıklığını ve şiddetini azaltmaya yardımcı olur.

Doğal kaynaklar: 5-HTP öncelikle süt ve hindide bulunur.

Takviye dozu: Günde iki veya üç kez 100 mg alın. En iyi sonuçlar 2 aylık düzenli kullanımdan sonra görülür.

Machine Translated by Google

Baş Ağ rısını Geçirmek İ çin On İ ki Bitki

Bahçelerimize güzellik ve koku katmanın yanı sıra birçok bitki baş ağ rısı tedavisinde faydalı bileş enlere sahiptir. Doktorlar bunu salisilik asidi ilk keş fettiklerinden ve aspirin olarak satmaya baş ladıklarından beri biliyorlar. Aslında aspirin, adını çayır tatlısının eski botanik adı olan Spiraea'dan alır. A-Spiraea "çayır tatlısından" anlamına gelir.

Otlar, sadece baş ağ rılarını tedavi etmek için değ il, vücudu bir bütün olarak güçlendirmek için en iyi ş ekilde kullanılır. Vücudu daha dirençli ve ağ rı ve hastalık stresine daha iyi dayanabilir hale getirirler.

Burada tartış ılan ş ifalı bitkiler genellikle hafif olarak kabul edilir ve hem çocuklar hem de yetiş kinler tarafından güvenle kullanılabilir. Ancak biyokimyasal bireyselliğ imiz, yan etkilerin tüm varyasyonlarını tahmin etmeyi imkansız kılıyor. Bu nedenle, bir bitki kullandığ ınızda, vücudunuzun tepkisine dikkat edin ve herhangi bir yan etki yaş arsanız bırakın. Baş ağ rısı veya mide bulantısı gibi güçlü bir yan etki, alerjiye iş aret edebilir; güçlü bir ters reaksiyon yaş arsanız, hemen bir sağ lık uzmanına danış ın.

Bitkisel İ laç Sözlüğ ü

Analjezik: Dahili olarak alındığ ında ağ rı kesici sağ lar.

Anodyne: topikal olarak uygulandığ ında ağ rı kesici sağ lar

Antiinflamatuar: Proinflamatuar kimyasalların salınmasını engelleyerek veya enflamasyon ürünlerinin iş lenmesine yardımcı olarak enflamasyonu azaltır.

Antispazmodik: gerginliğ i ve spazmı giderir; krampları hafifletir

Acı: Sindirim enzimlerinin salınımını uyarır ve geliş tirir sindirim

Gaz giderici: Mideyi rahatlatır ve bağ ırsaklardaki spazmı giderir.

Terletici: periferik dolaş ımı artırır ve vücudu ısıtır.

Machine Translated by Google

ekstremiteler, genellikle terlemeye neden olur

Hepatik: sindirime yardımcı olan karaciğer desteği sağlar ve hormon metabolizması

Hipnotik: normal bir uyku durumuna neden olur

Nervine: sinir gerginliğini yatıştırır ve sedasyon olmadan gevşemeyi teşvik eder

Gevşetici: gevşemeyi teşvik eder

Sedatif: inhibe ederek ağrıyı ve sinirsel sinirliliği azaltır. merkezi sinir sistemi işlevi

Uyarıcı: fonksiyonel aktiviteyi ve enerjiyi artırır

Mide: üst gastrointestinal sistemin genel işlevini korur ve güçlendirir

Tonik: belirli bir organı veya genel sistemi güçlendirerek, onu zorluklara karşı daha dayanıklı ve uyumlu hale getirir

Vazodilatör: kan damarlarının genişlemesine neden olur

Acı Biber (Capsicum spp.)

Kullanılan Kısımlar: Meyve

Etkileri: Dindirici, gaz giderici, uyarıcı Tıbbi kullanımlar: Cayenne biberi ve diğer acı biberler, P maddesinin salınmasını engelleyen bir bileşik olan kapsaisin içerir. Çayır tatlısı gibi, kırmızı biber de salisilat bileşikleri içerir. Cayenne, vücuttaki dolaşım sistemi üzerinde güçlü bir uyarıcı etkiye sahiptir. Vazospazm, daralma ve üşüme hissi ile ilgili başağrıları için kırmızı biber hızlı etkili, ısıtıcı bir ilaçtır.

Dozaj: Cayenne çoğunlukla diğer bitkilerle kombinasyon halinde kullanılır. Tek başına çok güçlüdür ve idareli kullanılmalıdır. Yetişkinler günde üç kez ¼ bardak ılık suya 15 damla tentür almalıdır.
Cayenne, çocuklar için tek başına önerilmez.

Dikkat: Cayenne salisilat bileşikleri içerir ve Reye sendromu gelişme riski olduğundan viral enfeksiyonu olan çocuklara verilmemelidir. Aspirin veya kan sulandırıcı tedaviler kullanıyorsanız, kırmızı biber kullanmadan önce sağlık uzmanınıza danışın.

Machine Translated by Google

Feverfew (Tanacetum parthenium)

Kullanılan Kısımlar: Yaprak

Eylemler: Antiinflamatuar, gevş etici, damar geniş letici Tıbbi

kullanımlar: Feverfew uzun süredir migreni önlemek için kullanılmaktadır. Botanik adı, parthenolide içeriğ ine atıfta bulunur.
Parthenolides, trombositlerden serotonin salınımını engeller, trombosit fonksiyonunu normalleş tirir ve iltihaplanmayı azaltır.

Dozaj: En iyi sonuç lar günde 1 ila 4 yaprak yenerek elde edilir. Feverfew'ı günde bir veya iki kez kapsül ş eklinde, 60 ila 380 mg taze veya toz yaprak veya 25 mg dondurularak kurutulmuş yaprak da alabilirsiniz. 2 ila 8 yapraktan 1 bardak kaynar suya demlenmiş çay da etkilidir; yetiş kinler bu çayı günde bir veya iki kez içebilir. Feverfew, çocuklar için tek baş ına önerilmez.

Dikkat: Hamileler ateş li yemekten kaçınmalıdır. Ayrıca ateş -azı ağ ız ülserlerine ve iltihaba neden olabilir. Bunlar meydana gelirse, bitkiyi kullanmayı bırakın.

Zencefil (Zingiber officinale)
Kullanılan Kısımlar: Rizom

Etkileri: Yatış tırıcı, gaz giderici Tıbbi

kullanımlar: Zencefil, mide rahatsızlığ ını gideren ve periferik dolaş ımı artıran, ısıtıcı bir bitkidir. Zencefil migrenin ilk belirtisinde alınırsa ilerlemesini durdurabilir. Zencefil kökü ayrıca migren için ergotamin ilaçları kesildiğ inde ortaya çıkan yoksunluk semptomlarını hafifletebilir.

Dozaj: En iyi sonuç lar taze kökten alınır. ¼ inç lik bir dilim taze zencefil kökü rendeleyin ve 1 bardak suda 10 ila 20 dakika kaynatın. Yetiş kinler günde 2 ila 4 bardak içebilir. Çocuklar genellikle zencefilin baharatlı tadına karş ı çıkarlar, ancak meyve suyu veya diğ er çaylarla karış tırılarak daha lezzetli hale getirilebilir. Bir çocuğ un dozu günde iki veya üç kez ¼ ila ½ fincandır.

Jamaika Kızılcık (Piscidia erythrina)
Kullanılan Kısımlar: Gövde ve kabuk

Eylemler: Analjezik, hipnotik, yatış tırıcı

Machine Translated by Google

Tıbbi kullanımları: Sinir sistemi üzerinde hareket eden Jamaika kızılcık, özellikle ağrı nedeniyle uykunun bozulduğu sinir ağrıları ve migren tedavisinde faydalıdır. Spazm ve sinir tahrişi ile ilgili ağrıyı hafifletmek için diğer yatıştırıcı bitkilerle iyi bir şekilde birleşir.

Dozaj: 1 çay kaşığı Jamaika kızılcık ağacını 1 bardak kaynar suda demleyerek bir kaynatma yapın. Yetişkinler günde 1 ila 3 bardak çay içebilir. Tentür de etkilidir; yetişkinler günde üç kez 30 ila 60 damla alabilir.

Lavanta (Lavandula officinalis)

Kullanılan kısımlar: Çiçekler

Etkileri: Antispazmodik, gaz giderici

Tıbbi kullanımlar: Lavanta'nın güzelliği ve kokusu tek başına bazı insanlarda gerginliği ve depresyonu hafifletmek için yeterlidir. Özellikle sinir yorgunluğu ve huzursuz uykusuzluk hallerinde faydalıdır. Bu nedenle lavanta genellikle bitkisel uyku yastıklarında önemli bir bileşendir. Komodininizdeki bir kase kuru lavanta çiçeği, havanın hoş bir şekilde kokmasını sağlayabilir. Lavanta gergin bir mideyi ısıtır ve sakinleştirir ve sinir sistemini daha esnek ve zorluklara dayanabilir hale getirmeye yardımcı olur.

Dozaj: Lavanta çay kadar mükemmeldir; 1 çay kaşığı kurutulmuş çiçeği 1 bardak su ile demleyin. Yetişkin dozu günde iki veya üç kez 1 fincandır; Çocuklar günde iki kez ½fincan alabilir.

Melisa (Melissa officinalis)

Kullanılan Kısımlar: Yapraklar ve çiçekler

Etkileri: Antispazmodik, gaz giderici, terletici Tıbbi

kullanımlar: Melisa, vücuttaki ve zihindeki spazmları serbest bırakan güçlü ama nazik bir bitkidir. Uçucu yağlarından gelen limon kokusu, melankolik ruhların kalkmasına ve stresin etkilerinin giderilmesine vesile olur. Özellikle gergin bir mide ve anksiyete veya depresyonun eşlik ettiği başağrıları için yararlıdır.

Dozaj: Çay yapmak için 1 çay kaşığı melisa 1 bardak suya demlenir. Yetişkinler günde 3 fincana kadar alabilir; bir çocuğun dozu günde üç kez ½fincandır.

Dikkat: Melisa, tiroid uyarıcı hormonun hafif bir inhibitörüdür.

Machine Translated by Google

hormon. Düş ük tiroid (hipotiroid) rahatsızlığ ı olanlar veya tiroid ilacı kullananlar, melisa kullanmadan önce sağ lık uzmanlarına danış malıdır.

Meadowsweet (Filipendula ulmaria)
Kullanılan Kısımlar: Bitki ve çiçek

Etkileri: İ ltihaba karş ı, mideye iyi gelir Tıbbi

kullanımlar: Meadowsweet, doğ anın esrarengiz bilgeliğ ini gösteren harika paradokslardan biridir. Meadowsweet, aspirinde bulunan ve gastrointestinal kanamaya karış an bileş ikler olan zengin bir salisilat kaynağ ıdır. Bununla birlikte, farmasötik salisilatlardan farklı olarak, doğ al bitki kaynağ ının kanamaya neden olma olasılığ ı daha düş üktür. Aslında, çayır tatlısı sindirim bozuklukları ve ülserasyonlar için en iyi ilaçlardan biridir. Ağ rı ve iltihabı azaltır ve mideyi yatış tırır. Mide bulantısı ve sindirim bozukluğ u ile iliş kili baş ağ rıları için çayır tatlısı kullanın.

Dozaj: 1 çay kaş ığ ı kurutulmuş bitkiyi 1 bardak su ile demlendirin.
Yetiş kinler günde 3 kez 1 bardak çay alabilir; Çocuklar günde iki kez ½fincan alabilir.
Meadowsweet tentürü de etkilidir. Yetiş kinler günde üç kez 30 damla tentür alabilir; bir çocuğ un dozu günde iki kez 15 damla tentürdür.

Dikkat: Meadowsweet salisilat bileş ikleri içerir ve Reye sendromu geliş tirme riski olduğ undan viral enfeksiyonları olan çocuklara verilmemelidir. Aspirin veya kan sulandırıcı tedaviler kullanıyorsanız, çayır tatlısı kullanmadan önce sağ lık uzmanınıza danış ın.

Çarkıfelek (Passiflora incarnata)

Kullanılan Kısımlar: Kurutulmuş yapraklar

Eylemler: Anodin, antispazmodik, hipnotik, yatış tırıcı Tıbbi

kullanımlar: Passionflower, abartılı bir mor çiçeğ e sahip, çarpıcı bir tırmanıcı bitkidir. Dramatik sunumu, nazik ve incelikli eylemiyle tam bir tezat oluş turuyor. Derin bir iç çekiş gibi, çarkıfelek sinir sistemini yatış tırır, ardındaki gerilimi eritir ve ardında derin bir rahatlama hissi bırakır. Kullanılabilir olmasına rağ men

Machine Translated by Google

Çarkıfelek, stresi azaltmak için tek başına etkili bir şekilde, aynı zamanda rahatlamayı ve ağrıyı hafifletmeyi desteklemek için diğer bitkilerle iyi bir şekilde birleşir.

Dozaj: Yetişkinler için bir çay yapmak için, 1 çay kaşığı kurutulmuş yaprakları 1 bardak suya demleyin. Yetişkinler uykusuzluğu gidermek için yatmadan önce 1 bardak çay içebilir; kaygı ve sinirlilik için yetişkinler günde iki kez 1 bardak çay içmelidir. Çocuklar için çay yapmak için ½çay kaşığı kurutulmuş yaprakları 1 bardak suya demleyin. Çocuklar günde 1-2 bardak çay alabilirler.

Takke (Scutellaria laterifolia)

Kullanılan kısımlar: Bitki

Etkileri: Antispazmodik, sinir toniği, sakinleştirici Tıbbi

kullanımlar: Takke, sinir sistemini canlandırırken ve tonlandırırken aşırı gerilimi serbest bıraktığı için sinir rahatsızlıklarında kullanmak için harika bir bitkidir. Ağrı ile ilgili kaygı ve depresyonu gidermek için diğer anti spazmodik bitkilerle birlikte en iyi şekilde kullanılır.

Dozaj: Çay yapmak için 1 çay kaşığı kuru bitkiyi 1 bardak suya demleyin. Yetişkinler bu çaydan günde 2-3 defa 1 bardak içebilir. Takke tentür olarak da alınabilir; yetişkinler günde iki veya üç kez 30 ila 60 damla alabilir.

Dikkat: Takke nadir durumlarda semptomların kötüleşmesine neden olmuştur. Geçmişte şifalı bitkilere karşı olumsuz reaksiyonlar veya ilaçlara karşı paradoksal reaksiyonlar (örneğin, sakinleştirici almak ve daha endişeli hale gelmek) yaşadıysanız, takke kullanmaktan kaçınmak isteyebilirsiniz.

Valerian (Valeriana officinalis)

Kullanılan parçalar: Kök

Eylemler: Antispazmodik, gaz giderici, hipnotik, yatıştırıcı Tıbbi kullanımlar:

Valerian, kemirgenler için kesinlikle karşı konulmaz, kötü kokulu bir bitkidir. Hoş olmayan kokusuna rağmen, kediotu uykusuzluğun yanı sıra özellikle sindirim sistemi ile ilgili ağrı ve spazmı gidermek için güçlü bir bitkidir.

Dozaj: Güçlü kokusu nedeniyle, kediotu en kolay tentür formunda alınır. Yetişkinler uykusuzluğu gidermek için yatmadan önce 30 ila 60 damla tentür alabilir veya ağrıyı gidermek için günde iki veya üç kez tentür alabilirler.

Machine Translated by Google

spazm.

Dikkat: Valerian geleneksel olarak uykusuzluk için kullanılsa da, bazı insanlar paradoksal bir etki yaşar ve bunun tarafından uyarılır. İlaçların genellikle ters etki yaptığı insanlardan biriyseniz, kediotu kullanırken dikkatli olun.

Mine çiçeği (Verbena officinalis)
Kullanılan Kısımlar: Bitki ve çiçek

Eylemler: Antispazmodik, terletici, hepatik, sinir toniği, yatışturıcı Tıbbi

kullanımlar: Mine çiçeği, sinir sistemi üzerinde bir tonik görevi görür, aşırılıkları giderir ve sakin bir uyanıklık durumunu destekler. Terletici özellikleri, bazen migrenlere eşlik eden soğuk ekstremitelerin hafifletilmesine yardımcı olabilecek periferik dolaşımı artırır. Hormonla ilgili başağrılarının yanı sıra depresif veya endişeli durumlarla ilişkili olanlar da mine çiçeğinden yararlanabilir.

Dozaj: Bir çay yapmak için 1 ila 2 çay kaşığı kuru bitkiyi 1 bardak suya demleyin. Yetişkinler günde 3 kez 1 bardak çay alabilir; çocuklar günde iki veya üç kez ½fincan çay alabilirler.

Ahşap Beton (Stachys betonica)
Kullanılan Kısımlar: Kurutulmuş bitki

Etkileri: Sinir toniği, yatışturıcı, acı Tıbbi

kullanımlar: Takke ve mine çiçeği gibi, odun betonu sinir sistemini beslerken vücuttaki aşırı gerilimi azaltır. Acı tadı nedeniyle, odun betonu sindirimi arttırmak için de kullanılabilir.
Stres, hormonal değişiklikler ve sinir yorgunluğuna bağlı başağrıları, ahşap betonu içeren kombinasyonlara iyi yanıt verir.

Dozaj: Çay yapmak için 1 çay kaşığı bitkiyi 1 bardak suya demleyin. Yetişkinler günde üç kez 1 bardak çay veya günde iki veya üç kez 30 ila 60 damla tentür alabilirler. Çocuklar günde iki kez ½fincan çay veya 15 ila 20 damla tentür alabilirler.

Bitkisel Rahatlama İçin Hızlı Bir Kılavuz

Başağrınızın aşağıdakilerden biriyle ilgili olduğundan şüpheleniyorsanız

Machine Translated by Google

sorunlarınız varsa, rahatlamak için listelenen şifalı bitkilerden birini kullanmayı düşünün. Otlar etki güçlerine göre sıralanmıştır. Her kategorideki son bitki, ilkinden daha az etkili değildir, ancak kullanılmalıdır.

Alerjiler ve sızdıran bağırsak sendromu: çayır tatlısı, ateşli, kediotu, melisa

Anksiyete: takke, lavanta, çarkıfelek, melisa

Soğuk ekstremiteler: acı biber, zencefil, ateşli, mine çiçeği

Depresyon veya melankoli: takke, ahşap beton, mine çiçeği, lavanta, melisa

Hormon dengesizliği: mine çiçeği, ağaç betonu, lavanta

çocukları tedavi ederken olduğu gibi daha yumuşak bir etki arzu edilir. Her bir bitki hakkında ayrıntılı bilgi için - ne kadarının ve hangi biçimde kullanılacağı - 16-22. sayfalardaki bitki açıklamalarına bakın.

Uykusuzluk: kediotu, çarkıfelek, lavanta

Kas spazmı: Jamaika kızılcık, kediotu, acı biber, takke, lavanta, melisa

Mide bulantısı: zencefil, çayır tatlısı, odun betonu

Sinir yorgunluğu: mine çiçeği, takke, ahşap beton, lavanta

Gergin mide: kediotu, çarkıfelek, melisa, lavanta

Ağrı: Jamaika kızılcık, ateşli, çayır tatlısı, acı biber, zencefil

Machine Translated by Google

Hızlı Daha İ yi Hissetmek iç in Bitkileri Kullanmak

Baş ağ rısı türlerinin pek ç ok ortak yö nü olduğ undan, ö nerilen bitkisel ilaç lar ç ok ç eş itli ş ikayetleri ele almak iç in genelleş tirilir.
En iyi sonuç lar iç in, altı ila sekiz hafta boyunca günlük bir hazırlık kullanın. Aniden ortaya ç ıkan semptomlar veya devam eden baş ağ rıları iç in tasarlanmış akut formüller ihtiyaç duyulduğ unda kullanılabilir. Baş ağ rılarınız kalıcıysa veya ş iddeti artıyorsa deneyimli bir sağ lık uzmanına danış ın.

Tentürlere Karş ı Çaylar

Baş ağ rısı iç in ş ifalı bitkiler kullanırken, ç ok yö nlü bir yaklaş ım benimsemek en iyisidir. Kapsamlı baş ağ rısı tedavisinin temeli olan uzun vadeli genel destek, genellikle iyileş tirici etkileri zamanla kademeli olarak artan ç aylarla sağ lanır. Uykusuzluk veya anksiyete gibi diğ er faktö rlerle komplike hale gelen baş ağ rıları iç in tentürler (alkol ö zleri), ç aylardan daha hızlı sonuç verebilir.

Hızlı ağ rı kesici tipik olarak ç aylarla elde edilebilecek olandan daha yüksek dozlarda bitki gerektirir. Yine, tentürler burada daha yararlı olabilir, ç ünkü bunlar o kadar konsantre dozlarda ö zler sağ larlar ki, kaplar yerine damlalarla ö lçülürler. Tentürler ayrıca kolayca taş ınabilir olma avantajına sahiptir. Bir ç antada veya sırt ç antasında saklanabilirler ve kaynar su, bardak ve ç ay süzgeci gerektirmezler. Bununla birlikte, ç ayların hazırlanmasının zaman ve ç aba gerektirmesi, terapö tik değ erlerine katkıda bulunabilir. Sık sık danış anlarıma ç ay reç ete ederim ç ünkü tam olarak onların esenliğ i iç in ihtiyaç duydukları ş ey yavaş lamak ve bir ş ifa ritüeli oluş turmaktı

Koku ile Yatış tırıcı

Banyolar ve buharlar da bitkilerin iyileş tirici gücünü birleş tirmenin mükemmel yollarıdır. İ ster günün sonunda sıcacık bir küvete dalın, ister sıcak su dolu leğ ene ayaklarınızı batırın, ister buharlı tencerenin üzerine ç adır kurun, bitki ö zlerini teneffüs ederek hidroterapiden faydalanabilirsiniz.

Machine Translated by Google

buharlar ve suyun ısınma ve yerçekimine karşı etkilerine teslim olma. Isı ile buharlaştığında, otlar, uçucu yağlar olarak adlandırılan hoş kokulu uçucu yağları serbest bırakır. Uçucu yağlar solunduğunda beynin limbik sistemi üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Beynin bu kısmı en ilkel olanıdır ve beynin duygusal merkezlerinden biri olarak kabul edilir. Savaş ya da kaç tepkisi de dahil olmak üzere en temel içgüdülerimiz limbik sistemi harekete geçirir. Lavanta ve melisa gibi bazı bitkisel kokuları teneffüs etmek, rahatsızlık ve ağrıyı hafifletmenin yanı sıra sakinlik ve rahatlama hissi uyandırabilir.

Esansiyel yağlar, kullanıldıklarında ağrı kesici de sağlayabilirler. topikal olarak. Bitkisel preparatların cilde uygulanması, vücutta yavaş yavaş dalgalanan anında lokalize bir reaksiyon başlatır. Ancak uçucu yağlar oldukça konsantredir ve tek başına kullanıldıklarında cilt tahrişine neden olabilir. Cilde uygulamadan önce daima zeytin, susam tohumu veya badem yağı gibi bir taşıyıcı yağ ile seyreltin. Her 4 çay kaşığı taşıyıcı yağ için yaklaşık 5 damla uçucu yağ kullanın.

İlkel Kokular

Koku alma duyusu, duyuların en ilkelidir; uzak atalarımız kendilerini tehlikeye karşı uyarmak için keskin koku alma duyularına güvendiler. Hem iyi hem de nahoş kokular, güçlü bir bağlılıkla anılarımıza damgalanır. Anneannemin mutfağına son gidişimin üzerinden neredeyse 20 yıl geçti, yine de bir fırının yanından geçip taze pişmiş ekmeğin yayılan kokusunu alıp orada hissettiğim yatıştırıcı rahatlığa geri dönmem yeterli. Bu etki aynı zamanda istendiğinde gevşemeyi sağlamak için terapötik olarak da kullanılabilir. En sevdiğiniz kokuyu veya uçucu yağlardan birini seçin ve meditasyon, biofeedback veya banyo yapmak gibi bir rahatlama tekniği uyguladığınızda kullanın. Zaman ve uygulama ile, bu kokuyu her kokladığınızda bir rahatlama ve huzur duygusu uyandırmak için kullanabileceksiniz.

Bitki Çaylarının Yapılması ve Kullanılması

Bitki çayı hazırlamanın iki yolu vardır. Bir infüzyon yapabilirsiniz.

Machine Translated by Google

bitkinin demlendiğ i veya bitki maddesinin zamanla kaynatıldığ ı bir kaynatma yapabilirsiniz. Çayı sıcak içmek gerekli değ ildir; Aslında, vazodilatasyon veya kasılmayı teş vik etmekten kaç ınmak iç in soğ uk içilmesi önerilir.

infüzyonlar. Yapraklardan, çiç eklerden, meyvelerden veya tohumlardan tıbbi özellikler çıkarmak iç in onları aş ılarsınız. 1 çay kaş ığ ı kuru ot veya 2 yemek kaş ığ ı taze ot üzerine 1 bardak kaynar su dökün. (Çilek veya tohum kullanıyorsanız, önce ezin.) Örtün, 10 ila 15 dakika bekletin, süzün ve iç in.

kaynatma. Kaynatmalar, tıbbi özelliklerini çıkarmak iç in bitkinin kök, kabuk ve diğ er odunsu kısımlarının kaynatılmasıyla yapılır. 1 bardak suya 1 çay kaş ığ ı kuru kök ekleyin. Örtün, kaynatın, ardından 15 ila 20 dakika piş irin. Otları süzün ve tadını çıkarın.

kombinasyonlar. Hem köklerden hem de yapraklardan çay yaparken hem demleyin hem de demleyin: Kökleri 20 dakika kaynatın, ocaktan alın, yaprakları ekleyin ve karış tırın, ardından üzerini kapatın ve 10 ila 20 dakika daha demleyin.

"Bitki" nedir?

Bitki, bir bitkinin toprak üstü kısımları anlamına gelir - sadece yapraklar değ il, tüm yer üstü bitkisi.

KAS KASLANDIRICI TONİ K ÇAY

Kas kasılması baş ağ rıları kronikleş tiğ inde bu formülü kullanın. Gerginliğ i gevş eterek ve sinir sistemini eski haline getirerek, bu bitkiler baş ağ rılarının sıklığ ını ve ş iddetini azaltmaya yardımcı olur.

2 düç ü çarkıfelek yaprağ ı 2 düç ü
takke otu 1 düç ü melisa
yaprağ ı 1 düç ü mine otu ve
çiç eğ i

Yukarıdaki talimatları izleyerek malzemeleri infüze edin. Arada iç

Machine Translated by Google

yemekler ve yatmadan önce, günde 2 ila 3 bardak.

Tonikler ve Tonlayıcı

Tonikler, bir sistemi tonlandırmaya yardımcı olur, bu da normal iş levi geri kazandırdıkları ve genel sağ lığ ı dengeleyip iyileş tirdikleri anlamına gelir.

Tonikler uzun süreli kullanım için en iyi çay olarak alınır. Birkaç gün sonra bir farkı fark etmeye baş lasanız da, altı ila sekiz hafta boyunca maksimum fayda elde edilemeyebilir.

DAMAR BAŞ AĞRISI TONİ K ÇAYI

Bu formül kronik vasküler baş ağ rılarına ve karış ık tip baş ağ rılarına fayda sağ layabilir. Bu otlar ağ rı üreten bileş ikleri inhibe eder ve vazospazmı serbest bırakır.

2 kısım ateş li yapraklar 1
kısım lavanta çiçekleri 1 kısım
çayır tatlısı otu ve çiçeğ i 1 kısım kediotu kökü 1
kısım ahş ap betonumsu
bitki

Sayfa 25'teki talimatları izleyerek bitkileri demleyin. Yemeklerden önce günde 2 ila 3 bardak için.

STRES Gİ DERME TONİ Ğİ

Bu çayı, özellikle sinirlilik ve huzursuz sindirimin eş lik ettiğ i baş ağ rılarınız için birincil tetikleyici faktör stres olduğ unda kullanın. Bu formül çocuklara verilecek kadar yumuş aktır.

1 ölçü lavanta çiçeğ i 1 ölçü
melisa yaprağ ı 1 ölçü çarkıfelek
yaprağ ı

Machine Translated by Google

1 kısım mine otu ve çiçeği

Sayfa 25'teki talimatları izleyerek bitkileri demleyin. Yemeklerden önce ve yatmadan önce için; yetişkinler günde iki veya üç kez 1 fincan alabilir; çocuklar günde iki veya üç kez ½fincan ile sınırlandırılmalıdır.

Anksiyete veya aşırı stresi tedavi etmek için bu formül bir tentür haline getirilebilir. Bitkilerin tentürlerini verilen oranlarda birleştirmeniz yeterlidir. Yetişkinler gerektiğinde 10 ila 15 damla alabilir; çocuklar günde iki veya üç kez 10 damla alabilir.

HORMONAL BAŞ AĞRISINDAN DÜŞÜNME

Hormonal geçişler sırasında ortaya çıkan baş ağrıları, özellikle adet öncesi, adet ve perimenopozal baş ağrıları için bu formülü kullanın.

1 kısım zencefil kökü
2 kısım Jamaika kızılcık ağacının gövdesi ve
kabuğu 1 kısım lavanta
çiçekleri 1 kısım mine çiçeği otu ve
çiçeği 1 kısım ahşap betonumsu bitki

Sayfa 25'teki talimatları izleyerek infüzyon yapın. Günde 3 ila 4 bardak çay için.

Bir tentür yapmak için: Bitkilerin tentürlerini listelenen oranlarda birleştirin. Günde üç ila dört kez 20 ila 30 damla tentür alın. Akut ağrı kesici için, ilk saat boyunca her 15 dakikada bir 10 ila 15 damla, ardından 2 saate kadar her 30 dakikada bir 15 ila 20 damla alın.

ÇOCUK BAŞ AĞRISI BİLEŞİKLERİ

Bu çocuklar için iyi bir temel çaydır. Bu nazik otlar, stres ve sinir gerginliği ile ilgili spazmları hafifletir.

2 üçü Jamaika kızılcık sapı ve kabuğu 1 üçü
melisa yaprağı

Machine Translated by Google

1 ölçü çayır tatlısı bitkisi ve çiçeği 2 ölçü
zencefil şurubu (aşağıdaki kutuya bakın)

Sayfa 25'teki talimatları izleyerek bitkilerden bir infüzyon yapın.
Zencefil şurubunu karıştırın. Çocuklar her 3 saatte bir ¼ ila ½fincan alabilir.
Bir tentür yapmak için: Bitki tentürlerini ve zencefil şurubunu listelenen oranlarda birleştirin. Gerektiğinde saatte bir 10 ila 15 damla alın.

Zencefil Şurubu

Çiğ zencefil kökünün 2 inçlik bir bölümünü soyun ve dilimleyin. Bir kavanoza koyun ve tamamen ham şeker, beyaz şeker, esmer şeker, succanat veya pastörize balla kaplayın. (Çiğ bal kullanmayınız.) Kavanozu 3 gün boyunca günde bir veya iki kez çalkalayınız. Bal kullanıyorsanız bu işlemi toplam 7 gün tekrarlayın. Şurubu süzün ve 3 aya kadar saklayacağı buzdolabında saklayın. Bu şurup başağrılarını gidermeye ve mideyi yatıştırmaya yardımcı olur. Tek başına veya tentürler veya diğer müstahzarlar için bir baz olarak kullanılabilir.

Tentürler ve Gliseritler

Tentürler, bitkilerin güçlü alkollü özleridir. İçmeden önce alkolü dağıtmak için biraz sıcak su ile karıştırabilirsiniz. Gliseritler alkolsüz ekstraktlardır. Genellikle tatlıdırlar ve çocuklar için daha lezzetlidirler. Tentürler ve gliseritler çoğu bitki dükkanında ve doğal gıda mağazasında mevcuttur. Tentürler, 2 yıla kadar saklayacakları serin ve karanlık bir yerde saklanmalıdır. Gliseritler, 3 aya kadar saklayacakları buzdolabında saklanmalıdır.

Tentürler ve gliseritler için genel dozajlar aşağıdaki gibidir:

- Yetişkinler için tentürler: Günde iki ila dört kez 30 ila 60 damla
- Çocuklar için tentürler: Günde iki ila dört kez 10 ila 20 damla
- Yetişkinler için gliseritler: Günde üç veya dört kez 1 çay kaşığı
- Çocuklar için gliseritler: ½çay kaşığı günde üç veya dört kez

Machine Translated by Google

KAS KASLANMASI BAŞ AĞRISI TENTENKTÜRÜ

Bu tarif özellikle kas kasılması baş ağ rılarını gidermek iç in iyidir. Tam geliş miş bir baş ağ rısını önlemek iç in ilk ağ rı belirtisinde kullanın.

2 kısım Jamaika kızılcık tentürü 2 kısım kediotu
kökü tentürü 1 kısım çayır tatlısı
tentürü 1 kısım takke tentürü

Tüm malzemeleri birleş tirin. İ lk 8 doz (2 saat) iç in her 15 dakikada bir 15 damla tentür alın, ardından 4 saate kadar her saat 30 damla alın.

Hafif bir baş ağ rısı iç in günde üç veya dört kez 30 ila 60 damla alın.

DAMAR BAŞ AĞRISI Tİ NKTÜRÜ

Bu ilaç, hızlı ağ rı kesici iç in migren veya diğ er vasküler baş ağ rısının ilk belirtisinde alınmalıdır. Bir migren baş ladığ ında, bitkisel ilaç lar onu rahatlatmak iç in yeterince güç lü olmayabilir.

2 damla zencefil kökü tentürü 2 damla
Jamaika kızılcık tentürü 1 damla ateş li tentür 1
damla çayır tatlısı tentürü

Tüm malzemeleri birleş tirin. İ lk 8 doz (2 saat) iç in her 15 dakikada bir 15 damla tentür alın, ardından gerektiğ i kadar saatte bir 30 damla alın.

Migren veya ş iddetli ağ rı iç in, 1 çay kaş ığ ı kırmızı biber tentürü ekleyin.
Vasküler Baş Ağ rısı Tentürünün her bir onsu.

Bitkisel Kompresler

Sıcak ve soğ uk su, kas gerginliğ i ve dolaş ımı üzerinde güç lü etkilere sahip olabilir. Sıcak kompresler genellikle kas ağ rısını hafifletir

Machine Translated by Google

kasılma baş ağ rıları, sıcak ve soğ uğ u birleş tirmek migreni hafifletebilir.

MİGRENLER İÇİN SICAK-SOĞUK KOMPRES

Bu, vasküler baş ağ rıları iç in eski bir naturopatik ilaç tır. Acı biberle vurgulanan ısı, ayaklardaki kan damarlarını geniş leterek, soğ uk paketin kafadaki vazokonstriktif etkisini arttırır ve kanı aş ağ ı doğ ru ç ekerek baş taki zonklayan ağ rıyı hafifletir. Bu, özellikle ilk ağ rı belirtisinde yapılırsa, genellikle bir migreni durdurur.

1 soğ uk paket
1 leğ en
¼–½ç ay kaş ığ ı öğ ütülmüş acı biber

Bir leğ eni kabul edilebilir derecede sıcak suyla (yaklaş ık ½galon) doldurun ve acı biberi ekleyin. Rahat bir koltuğ a oturun. Soğ uk paketi baş ınızın üstüne veya ensenize yerleş tirin ve ayaklarınızı ılık su leğ eninin iç ine yerleş tirin. Ayaklarınızı 15 ila 20 dakika veya su soğ uyana kadar suda bekletin.

KAS SPAZMLARI İÇİN ZENCEFİL KOMPRESİ

Sırt, omuz veya boyun kasları spazm halindeyken kas kasılması baş ağ rıları iç in bu kompresi kullanın.

2 bardak sıcak zencefil
ç ayı 2 küç ük, temiz el havlusu
Sıcak su ş iş esi (isteğ e bağ lı)
Büyük kase buzlu su

Zencefil ç ayını büyük bir kaseye dökün. Bir el havlunuzu sıcak zencefil ç ayı ile ıslatın ve kas spazmı olan bölgenin üzerine koyun. Üzerine sıcak su ş iş esi koymak havluyu daha uzun süre sıcak tutar. Bölgeyi sıcak tutmak iç in havluyu gerektiğ i kadar zencefil ç ayına batırın. 15 ila 20 dakika sonra,

Machine Translated by Google

zencefil kompresini çıkarın. Diğer el havlusunu buzlu su kabına batırın, iyice sıkın ve önceden ısıtılmış alana koyun. Havluyu 3 ila 5 dakika yerinde bırakın.

Bu tedaviyi günde üç defaya kadar tekrarlayabilirsiniz. Bu, özellikle bir kronik spazm alanı olduğunda yararlıdır; iki ila üç günlük kullanımdan sonra spazm oluşumu önemli ölçüde hafifletilmelidir.

Bitki Banyoları

Banyolar ilaç almanın en etkili yolu olmasa da en keyiflisi olabilir. Stres sağlığınıza ve esenliğinize zarar veriyorsa, banyo kaygılarınızı eritmenin etkili bir yolu olabilir. Ayrıca, siz ıslatırken cildiniz bitkisel bileşenleri emecektir.

Banyo suyu, rahatlamak için yeterince sıcak ve rahat olmalıdır; sıcak banyolar uyarıcı olabilir ve bundan kaçınılmalıdır. Yumuşak aydınlatma veya mum kullanın. İstenirse, yumuşak müzik dışındaki tüm gürültü kaynaklarını kapatın. Okumanın cazibesine kapılmayın ve gözlerinizi dinlendirme fırsatını değerlendirin ve tamamen rahatlamaya teslim olun.

TAZE BİTKİSEL BANYO

Lavanta ve melisa gibi aromatik rahatlatıcı bitkilerin taze dallarını küvete atın, ardından banyo yapın. Akan su bitkileri çalkalayacak ve ısıtarak uçucu yağlarını serbest bırakacaktır. Küvet dolduğunda, bitkileri çıkarın ve 20 dakika bekletin.

Küvet çayları

Kendi küvet çayınızı yapmak için eski bir çorap, çorap veya büyük boy muslin çay poşeti kullanın. "Çay poşetini" 1 bardak kuru otla doldurun, ağzını bağlayın ve musluğun üzerine asın. Ardından banyonuzu çekerken suyun içinden akmasına izin verin. Ayrıca sayfa 25'teki talimatları izleyerek 1 litre infüzyon hazırlayabilir, ardından süzebilir ve küvete ekleyebilirsiniz. Bitkisel

Machine Translated by Google

denenecek kombinasyonlar şunları içerir:

- Canlandırıcı ve rahatlatıcı kokulu kokular salan lavanta, melisa ve nane çiçeği
- Dolaşımı uyaran ve kas spazmı için topikal ağrı kesici sağlayan zencefil
- Uzun süreli stresten kaynaklanan sinir yorgunluğunu gidermeye yardımcı olan takke ve ahşap beton

Baş Ağrısını Engelleyen İlaçlar

Aspirin, ibuprofen ve asetaminofen gibi reçetesiz satılan analjezik ve antiinflamatuar ilaçlar hafif ila orta şiddette baş ağrılarını hafifletebilir. Bununla birlikte, kronik veya şiddetli baş ağrıları için reçeteli ilaçlar gerekli olabilir ve sizin için uygun olanı keşfetmeden önce çeşitli ilaçları denemeniz gerekebilir. Bu ilaçlar arasında antidepresanlar, bulantı önleyici ilaçlar, kalsiyum kanal blokerleri, beta blokerler, ergotaminler, narkotikler, antihistaminikler, kas gevşeticiler ve sakinleştiriciler bulunur. Ne yazık ki, bu ilaçlar güçlüdür ve neredeyse baş ağrısının kendisi kadar rahatsız edici yan etkileri olabilir.

Bunları dikkatli bir şekilde ve yalnızca belirtildiği şekilde kullanın. Standart ilaçlarla geçmeyen şiddetli baş ağrıları, hastaneye yatış ve steroid tedavisi gerektirebilir.

Çocukların farmasötik ilaçlarla tedavisi daha zordur, çünkü bu ilaçların çoğu sadece yetişkinlerde kullanım için onaylanmıştır. Grip, su çiçeği veya diğer viral enfeksiyonları olan çocuklara asla aspirin veya diğer salisilat içeren ilaçlar vermeyin. Salisilatlar, bir çocuğun beyin ve karaciğer hasarına neden olabilen bir durum olan Reye sendromu geliştirme riskini artırır. Neyse ki, çocuklar genellikle biofeedback'e çok duyarlıdır ve genellikle gevşeme tekniklerinde ustalaşma konusunda oldukça ustadırlar.

Baş Ağrıları için Biofeedback

Biofeedback, vücudun sözde istemsiz faaliyetlerini nasıl kontrol edeceğinizi öğrenmenin bir yoludur. Yardımcı olacak bir hedef belirledikten sonra

Machine Translated by Google

baş ağ rılarınızı hafifletmek iç in - örneğ in dolaş ımı değ iş tirmek veya gerginliğ i azaltmak - elektrotlarla solunum ve kalp atış hızı gibi belirli iş levleri izleyen bir biyolojik geri bildirim makinesine bağ lısınız. Bir teknisyen, hedefinize ulaş manıza yardımcı olmak iç in bir görselleş tirmede size rehberlik eder. Bilgisayarlı biofeedback makinesi, ilerlemenizi izler ve ç abalarınızın baş arısını gösteren bip sesleri veya renkli ış ıklar yoluyla geri bildirim verir. Örneğ in, daha az gerginseniz, kalp atış hızınız ve solunumunuz baş ladığ ınız zamandan daha düş ük olacaktır. Birkaç seanstan sonra hedefinize makine olmadan ulaş abileceksiniz. Bu yöntemin hem kas kasılmalarının hem de damarsal baş ağ rılarının ş iddetini ve sıklığ ını azaltmada ç ok etkili olduğ u gösterilmiş tir.

Machine Translated by Google

Kaynaklar

Yerel sağlıklı yiyeceklerinizi veya doğal bakkalınızı vitamin ve bitki kaynağı olarak kullanın. İhtiyacınız olanı yerel olarak bulamazsanız, aşağıdaki posta sipariş tedarikçileri yardımcı olabilir.

Bitki Tedarikçileri

Avena Botanikleri
219 Değirmen Sokağı
Rockport, ME 04856
(207) 594-0694

Kutsanmış Otlar
109 Barre Ovaları Yolu
Oakham, MA 01068
(800) 489-4372

Frontier Kooperatif Otları
Kutu 69
Norveç, IA 52318
(319) 227-7991

Herb Pharm
Posta Kutusu
116 Williams, OR
97544 (800) 348-4372

Adaçayı Dağ Otları
Posta Kutusu
420 Doğu Barre, VT
05649 (802) 479-9825

Machine Translated by Google

Bilge Kadın Bitkisel Posta
Kutusu 270
Creswell, OR 97426
(800) 532-5219

Besin Takviyesi Tedarikçileri

Enzimatik Tedaviler
Green Bay, WI 54311
Web sitesi: www.enzy.com
5-HTP için iyi bir kaynak. Web siteleri, bölgenizdeki ürünlerini taşıyan mağazaları bulan bir arama motoru sunar.

Pioneer Beslenme Formülleri, Inc.
Shelburne Falls, MA 01370
(800) 458-8483
Web sitesi: pioneernutritional.com
Pioneer, biyoflavonoidler içeren mükemmel bir C vitamini takviyesine sahiptir. Web siteleri, bölgenizdeki ürünlerini taşıyan mağazaları bulan bir arama motoru sunar.

Rainbow Light
207 McPherson Street
Santa Cruz, CA 95060
(800) 635-1233
Rainbow Light vejetaryen takviyeleri formüle eder. Ürünleri çoğu doğal gıdada mevcuttur. mağazalar.

Machine Translated by Google

Storey Communications'ın misyonu, çevre ile uyum içinde kişisel bağımsızlığı teşvik eden pratik bilgiler yayınlayarak müşterilerimize hizmet etmektir.

Düzenleyen Ellen Michaud ve Nancy Ringer Kapak
illüstrasyonu Laura Tedeschi Kapak tasarımı
Carol J. Jessop (Black Trout Design)
Nancy Ringer tarafından metin üretimi

Telif Hakkı © 2000 Storey Communications, Inc.

Her hakkı saklıdır. Bu bültenin hiçbir bölümü, kısa pasajlardan alıntı yapan veya bir incelemede uygun kaynaklarla çizimleri çoğaltan bir eleştirmen dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz; bu bültenin herhangi bir bölümü, yayıncının yazılı izni olmadan çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz veya herhangi bir biçimde veya yöntemle (elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya diğer) iletilemez.

Bu bültendeki bilgiler, bilgimiz dahilinde doğru ve eksiksizdir. Tüm öneriler, yazar veya Storey Communications, Inc. tarafından herhangi bir garanti verilmeksizin yapılmıştır. Yazar ve yayıncı, bu bilgilerin kullanımıyla bağlantılı olarak herhangi bir sorumluluk kabul etmez. Ek bilgi için lütfen Storey Communications, Inc., Schoolhouse Road, Pownal, Vermont 05261 ile iletişime geçin.

Hikaye kitapları ve bültenler, özel premium ve promosyon amaçlı kullanımlar ve özelleştirilmiş sürümler için mevcuttur. Daha fazla bilgi için lütfen Özel Yayın Departmanını 1-800-793-9396 numaralı telefondan arayın.

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

Wotton, Elizabeth, 1962–.
Başağrıları için doğal ve bitkisel ilaçlar / Elizabeth Wotton.

Machine Translated by Google

P. santimetre. — (Bir Katlı ülke bilgelik bülteni; A-265)

ISBN 1-58017-349-7 (pbk. : alk. kağ ıt)

1. Baş ağ rısı—Alternatif tedavi. 2. Otlar—Terapötik kullanım. 3. Naturopati. I. Baş lık: Baş ağ rısı için doğ al ve bitkisel ilaçlar. II. Baş lık. III. Seri.

RC392 .W68 2000

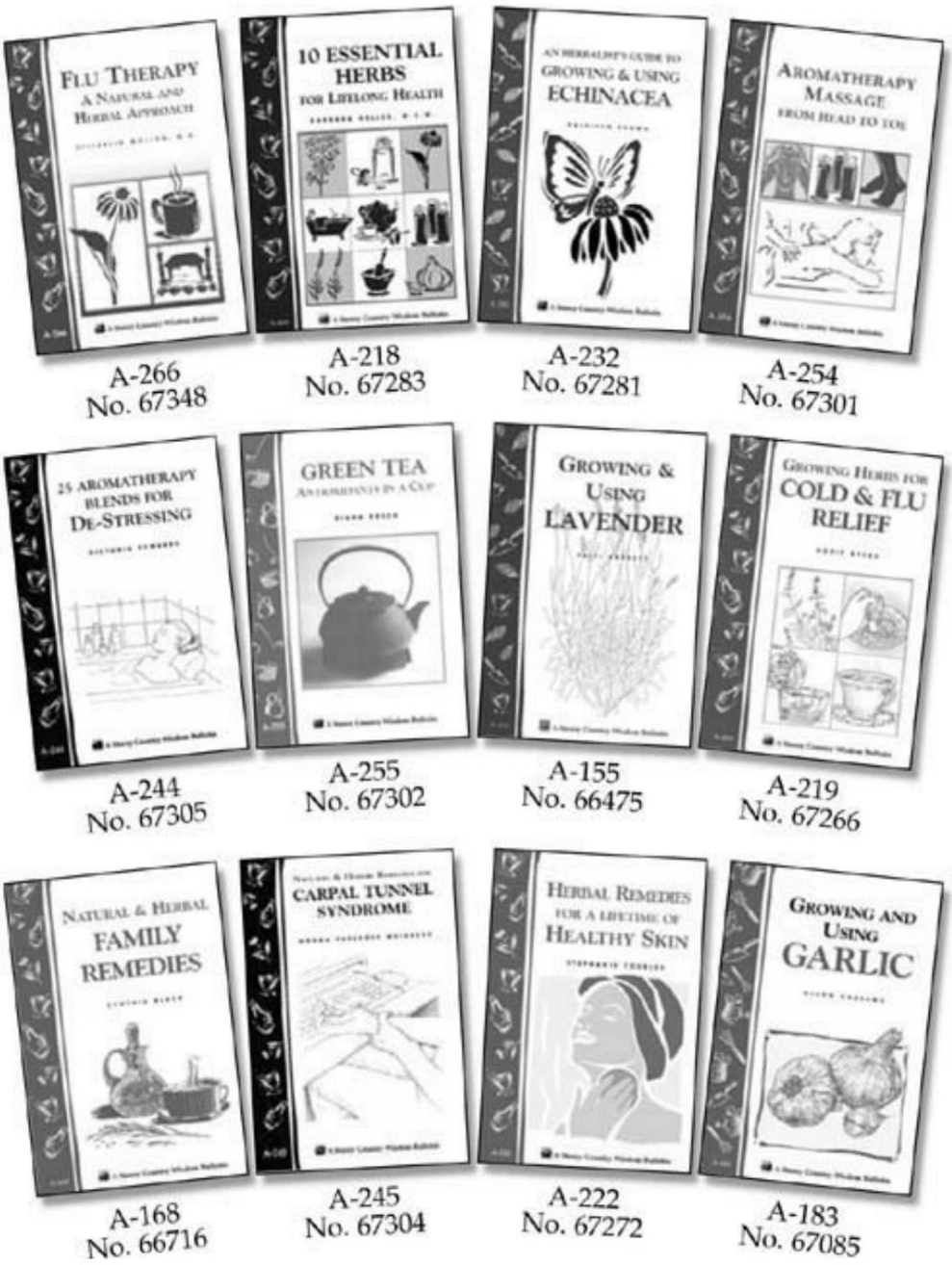
616,8'491—dc21

00-052215

Machine Translated by Google

STOREY DAHA FAZLA ÜLKE AKILLIĞI

EĞLENECEĞİNİZ BÜLTENLER ! _


FLU THERAPY
A NATURAL AND HERBAL APPROACH
10 ESSENTIAL HERBS FOR LIFELONG HEALTH
AN HERBALIST'S GUIDE TO GROWING & USING ECHINACEA
AROMATHERAPY MASSAGE FROM HEAD TO TOE
25 AROMATHERAPY BLENDS FOR DE-STRESSING
GREEN TEA
GROWING & USING LAVENDER
GROWING HERBS FOR COLD & FLU RELIEF
NATURAL & HERBAL FAMILY REMEDIES
CARPAL TUNNEL SYNDROME
HERBAL REMEDIES FOR A LIFETIME OF HEALTHY SKIN
GROWING AND USING GARLIC

A-266 No. 67348 | A-218 No. 67283 | A-232 No. 67281 | A-254 No. 67301

A-244 No. 67305 | A-255 No. 67302 | A-155 No. 66475 | A-219 No. 67266

A-168 No. 66716 | A-245 No. 67304 | A-222 No. 67272 | A-183 No. 67085

Machine Translated by Google

Bunlar ve diğer Storey Country Wisdom Bültenleri, yerel kitapçılarda, bahçe merkezlerinde, çiftlik mağazalarında ve hediyelik eşya dükkanlarında 3,95 ABD Doları karşılığında edinilebilir. Taleplerinizi iletmek için her bültenin altında listelenen sipariş numaralarını kullanın. Ayrıca, 105 Schoolhouse Road, Pownal, VT 05261 adresinden bize yazarak veya 1-800-441-5700 numaralı telefonu arayarak doğrudan Storey Books'tan sipariş verebilirsiniz. Kitaplarımız ve bültenlerimiz hakkında daha fazla bilgi için www.storeybooks.com adresindeki Web sitemizi ziyaret edin .